FR

SUUNTO t1 SUUNTO t3 SUUNTO t4

GUIDE RAPIDE D'UTILISATION

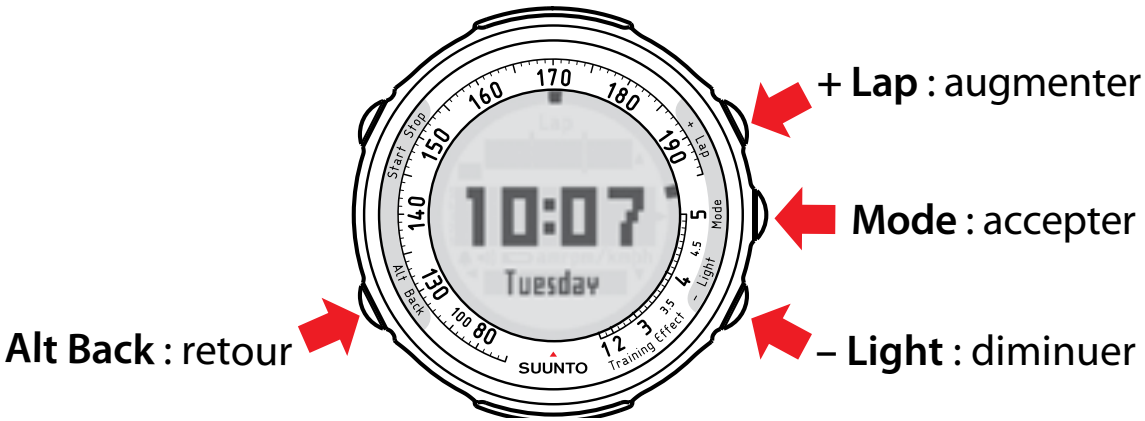
SUUNTO

Pour commencer

FR

1. Paramétrage de votre instrument

1. Appuyez sur un bouton pour activer votre instrument. Des instructions apparaissent pour vous accompagner dans la définition des paramètres de base, tels que la fréquence cardiaque maximale et la classe d'activité.
2. Utilisez les boutons **+ Lap** et **– Light** pour changer la valeur des paramètres puis confirmez en appuyant sur le bouton **Mode**.
3. Pour retourner à la valeur précédemment définie, appuyez sur le bouton **Alt Back**.



Fréquence cardiaque maximale (SET max hr)

L'instrument calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximale à partir de votre date de naissance (210-0,65*âge). Si vous souhaitez connaître la valeur exacte de votre fréquence cardiaque maximale, veuillez contacter un médecin ou un entraîneur sportif afin d'effectuer un test. Vous pouvez ensuite ajuster la valeur calculée par l'instrument en conséquence.

Classe d’activité (SELECT act class)

La classe d’activité est une mesure de votre niveau d’activité physique actuel. Le tableau ci-dessous vous aide à trouver le niveau d’activité qui vous correspond.

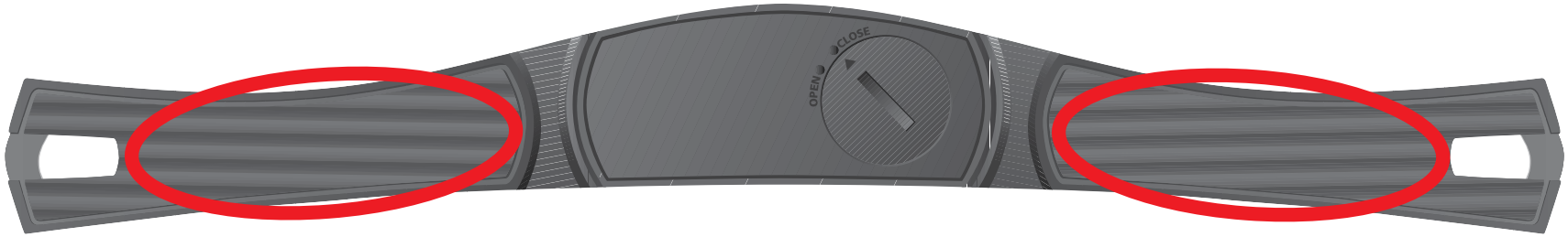
Type d’activité	Volume	Niveau
Aucune pratique régulière d’un sport de détente ou d’une activité physique intense.	Evite au maximum l’effort physique.	0
	Marche pour le plaisir, utilise régulièrement les escaliers, s’entraîne de temps en temps, suffisamment pour augmenter son rythme respiratoire et transpirer.	1,0
Pratique régulière d’un sport de détente ou d’une tâche demandant une dépense physique légère : le jardinage, la marche nordique ou le vélo à une allure modérée.	10 - 60 minutes par semaine	2,0
	Plus d’1 heure par semaine	3,0
Pratique régulière d’une activité physique intense, telle que la course à pied, l’aérobic ou le vélo à un niveau relativement élevé.	Moins de 30 minutes par semaine	4,0
	30 - 60 minutes par semaine	5,0
	1 - 3 heures par semaine	6,0
	Plus de 3 heures par semaine	7,0

Type d'activité	Volume	Niveau
Athlète d'endurance (niveau régional)	5 -7 heures par semaine	7,5
	7 -9 heures par semaine	8,0
Athlète d'endurance (niveau national)	9 -11 heures par semaine	8,5
	11 -13 heures par semaine	9,0
Athlète d'endurance (niveau international)	13 -15 heures par semaine	9,5
	Plus de 15 heures par semaine	10,0

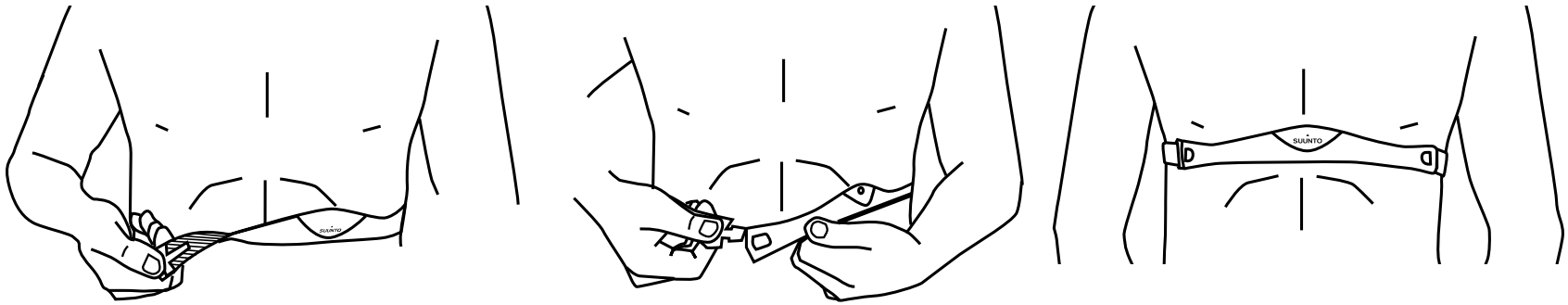
Vous pouvez modifier vos paramètres personnels à tout moment.

1. En mode Horloge, accédez aux réglages en maintenant enfoncé le bouton **Mode**.
2. Utilisez les boutons **+ Lap** ou **– Light** pour accéder à l'affichage **personal**. Appuyez sur **Mode** pour y entrer.
3. Utilisez les boutons **+ Lap** et **– Light** pour ajuster vos paramètres personnels puis confirmez en appuyant sur **Mode**.
4. Quittez l'affichage des réglages en maintenant enfoncé le bouton **Mode**.

2. Port de l’émetteur thoracique



1. Humidifiez les zones de contact de votre émetteur thoracique avec, par exemple, de l’eau ou du gel de contact.



2. Mettez l’émetteur thoracique en place.

MISE EN GARDE : *Les personnes qui portent un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique intra-corporel utilisent l’émetteur thoracique à leurs risques et périls. Avant d’utiliser l’émetteur thoracique pour la première fois, il est conseillé d’effectuer une épreuve d’effort sous surveillance d’un médecin. Ce test garantira la sécurité et la fiabilité du pacemaker et de l’émetteur thoracique utilisés en même temps. L’épreuve d’effort peut comporter certains risques, surtout pour*

les personnes sédentaires. Nous vous recommandons fortement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement régulier.

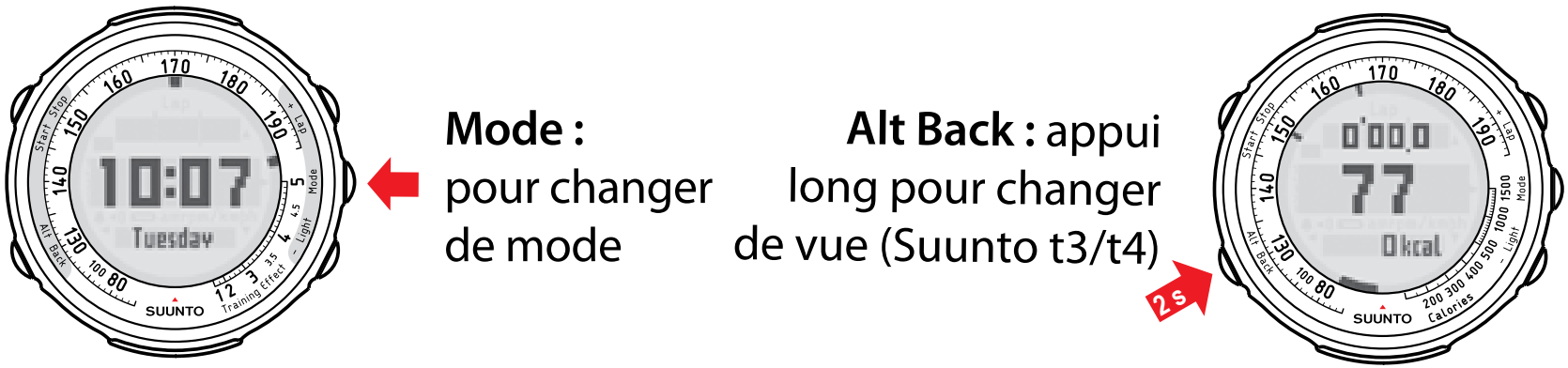
3. Analyse de l'entraînement

Pour analyser une session d'entraînement, vous devez d'abord l'enregistrer via le mode Entraînement (HR).

Pour passer en mode Entraînement

Appuyez sur le bouton **Mode** pour accéder au mode Entraînement ; l'instrument cherche le signal provenant de votre émetteur thoracique. Une fois le signal trouvé, votre fréquence cardiaque apparaît au centre de l'affichage.

Mode Horloge **Mode Entraînement**



Mode : pour changer de mode

Alt Back : appui long pour changer de vue (Suunto t3/t4)

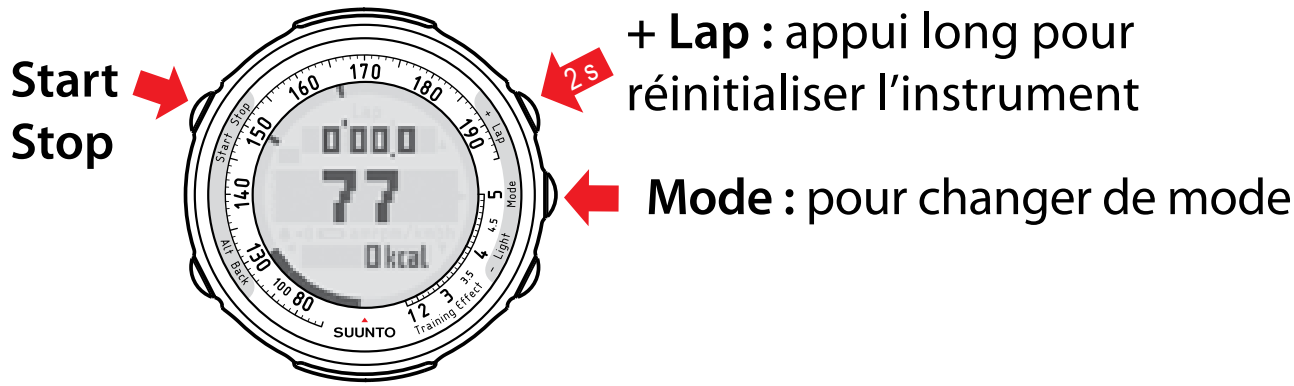
Suunto t1 (voir au dos de l'instrument) : si « HR » est encore visible sur l'affichage au bout de 30 secondes, c'est que votre fréquence cardiaque n'a pas été détectée. Reportez-vous au Manuel d'utilisation, section 3.2. Problèmes de transmission de signaux.

Suunto t3, Suunto t4 (voir au dos de l'instrument) :

1. Si « TE » apparaît sur l'affichage, c'est que l'instrument tente d'afficher votre effet d'entraînement en temps réel. Pour voir votre effet d'entraînement en temps réel, vous devez enregistrer votre session d'entraînement.
2. **Pour voir votre fréquence cardiaque, vous devez passer de l'affichage de l'effet d'entraînement à l'affichage de la fréquence cardiaque en appuyant longuement sur le bouton Alt Back.** Si votre instrument ne trouve pas votre fréquence cardiaque, reportez-vous au Manuel d'utilisation, section 3.2. Problèmes de transmission de signaux.

Pour enregistrer votre entraînement

Appuyez sur le bouton **Start Stop** pour démarrer l'enregistrement de votre entraînement. Lorsque celui-ci est terminé, appuyez de nouveau sur le bouton **Start Stop**. Pour mémoriser la session enregistrée et remettre à zéro votre instrument, tenez enfoncé le bouton **+ Lap** pendant deux secondes. Votre instrument est maintenant prêt à enregistrer une nouvelle session d'entraînement.



4. Fonctions supplémentaires

Selon le modèle de votre instrument, vous pouvez accéder à d'autres fonctions et vous connecter à des accessoires. Veuillez vous reporter au Manuel d'utilisation et consulter le site www.suunto.com/training pour de plus amples informations.

COORDONNÉES DU SERVICE CLIENTÈLE

En cas de problème, veuillez vous reporter au Manuel d'utilisation, au site www.suunto.com ou contactez notre service d'assistance et notre service clientèle.

Service d'assistance global	+ 358 2 284 11 60
Numéro aux États-Unis	+1 (800) 543-9124
Numéro au Canada	+1 (800) 776-7770
Site de Suunto	www.suunto.com

COPYRIGHT

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t1, Suunto t3, Suunto t4 et leurs logos respectifs sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et précises, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis.

www.suunto.com

© Suunto Oy 3/2007, 6/2007